

Semaine du 20 au 24 avril

Semaine du 27 au 30 avril

LUNDI 20

- 14h - 16h30 : Atelier artistique intergénérationnel sur le thème "exposition universelle" - Salle Roland Roche



MARDI 21

- 14h - 16h30 : Atelier artistique intergénérationnel sur le thème "exposition universelle" - Salle Roland Roche
- 14h30 - 16h30 : Jeux au service

MERCREDI 22

- 14h : Fresque du Climat - Salle Casanova



JEUDI 23

- 14h - 16h30 : Atelier artistique intergénérationnel sur le thème "exposition universelle" - Salle Roland Roche
- 10h - 17h30 : Sortie à Paris visite du Musée Petit Palais et des Champs Elysées - **Prévoir carte de transport en commun et environ 20€ pour le restaurant** - Départ du service à 10h



VENDREDI 24

- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 14h - 16h30 : Atelier artistique intergénérationnel sur le thème "exposition universelle" - Salle Roland Roche

LUNDI 27

- 14h : Conférence CAP Bien-Être Émotions, Bien-être et Santé - Salle Roland Roche



MARDI 28

- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard



MERCREDI 29

- 14h30 - 15h30 : Gym Douce - Salle Roland Roche



JEUDI 30

- 13h30 - 16h30 : Cueillette à Coubert (77) - Départ du service à 13h30



Valenton
Cap vers l'avenir

PROGRAMME DU SERVICE RETRAITÉS

MAIRIE DE VALENTON - SERVICE RETRAITÉS

6, rue Gaston Monmousseau

Téléphone : 01.43.86.36.62

Mail : service.retraites@ville-valenton.fr

Avril 2026

Semaine du 1er au 3 avril

MERCREDI 1er

- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service
- 14h30 - 16h30 : Gym douce - Salle Roland Roche

JEUDI 2

- 15h - 16h30 : Atelier artistique (décoration de Pâques) - Au service
- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise* - Salle Roland Roche

VENDREDI 3

- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 13h - 17h : Sortie à Paris en Bateau mouche - Tarif au quotient - Départ du service



*YOGA SUR CHAISE

Participez à des exercices doux pour gagner en souplesse, libérer les tensions et renforcer votre sérénité. Grâce à des postures simples et une approche conviviale, détendez-vous tout en prenant soin de vous.

ACCOMPAGNEMENT AUX COURSES

Tous les mardis de 9h30 à 11h30
Inscription par téléphone



Créneaux horaires de nos activités physiques du mois de mars

AQUAGYM

Tous les lundis
de 12h15 à 13h

PISCINE

Tous les mercredis de
12h à 12h45

ZUMBA

Tous les mercredis
Sauf vacances scolaires
de 10h à 11h

Semaine du 6 au 10 avril

LUNDI 6



MARDI 7

- 12h - 14h : Restaurant « L'Usine » à Santeny - Prévoir entre 13,50€ et 25€ - Départ du service à 11h20
- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard

MERCREDI 8

- À partir de 15h : Chasse aux œufs de Pâques, suivi d'un goûter (venez avec vos petits enfants !) - Au service

JEUDI 9

- 14h30 - 16h30 : Balade à Servon (Le chemin des Roses) - Départ du service
- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise* - Salle Roland Roche

VENDREDI 10

- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 13h30 - 16h : Marche nordique en rallye photo - Parc de la Plage Bleue



- 14h30 - 16h30 : Jeux de curling - Salle Roland Roche

Semaine du 13 au 17 avril

LUNDI 13

- 14h30 : Réunion d'information séjour à Gruissan - Au service
- 14h30 - 16h30 : Jardinage - Au service

MARDI 14

- 14h30 - 16h30 : Mouvement en musique - Gymnase Paul Eluard
- 14h30 - 16h : "Qui veut gagner des chocolats" Jeux quiz - Au service

MERCREDI 15

- 13h30 - 18h : Sortie Atelier des lumières à Paris - Prévoir 17€ - Départ du service
- 14h30 - 16h30 : Atelier artistique - Au service



JEUDI 16

- 10h30 - 14h : Repas réunionnais - Prévoir 6€ - Au service
- 14h - 15h et 15h - 16h : Yoga sur chaise* - Salle Roland Roche

VENDREDI 17

- 9h30 - 10h30 : Activité sportive - Espace municipal Pompadour
- 13h30 - 17h : Club Vélo: Forêt de Sénart jusqu'à l'allée Royale - Départ du service à 13h30
- 14h30 - 16h30 : Quiz - Au service